

Improtheater - Schnupper Impro mit Thomas Bohne.

Im Workshop soll es darum gehen mit viel Spaß und Freude Methoden des Improvisationstheater kennen zu lernen und auszuprobieren. Im ersten Teil werden wir uns Schritt für Schritt in Spiellaune zu bringen. Angebote zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeit helfen dabei wach und konzentriert in das gemeinsame szenische Improvisationstheater zu kommen.

Für den Workshop braucht es keinerlei Vorerfahrungen oder ähnliches. Die Freude sich kreativ einzulassen, reicht völlig aus. Daneben gilt beim Improvisationstheater eine goldene Regel: Wir nehmen an, was vom Mitspieler eingebracht wird und gestalten damit gemeinsam das Spiel.

Der Atem bringt's mit Gerhard Wagner.

Der Atem kommt und geht. Durch einfache leicht auszuführende Übungen unterstützen wir uns darin, unseren Atem zu erfahren.

Wir beobachten achtsam den Atemfluss in unserem Körper.

Wir fühlen uns erfrischt, konzentriert und wach.

Stärken und Schwächen mit Franz Michael Schlathölter und Reinhold H. Schäfer.

Was kannst du gut, was fällt dir leicht. Was kannst du nicht so gut, was fällt dir schwer.

Ein Stärke- und Schwäche-Profil mit Hilfe des 4-Archetypen-Modells, mit Kopf und Körper, Selbst- und Fremdwahrnehmung. Vertiefender Erkenntnisgewinn über dich selbst.

Reinhold H. Schäfer - www.maennerquest.de Franz Michael Schlathölter - framsch@gmx.de

Sexualität und Kommunikation mit Peter Haard

Nach Jahren in der Beziehung/Partnerschaft kommt es oft zu einem langsamen Zurückgehen der sexuellen Aktivitäten. Das Begehren und das Verliebtsein hat nachgelassen und

dafür besteht eine Gefühl von Vertrautheit und die Sicherheit, jemand an der Seite zu haben. Die Gespräche miteinander sind vom Alltag im Außen und von Routinen geprägt.

Dies kann dazu führen, dass eine wirkliche emotionale Verbindung zwischen den Partnern schwächer wird und der Wunsch nach körperlicher Nähe - insbesondere bei der Frau - geringer wird.

Dazu kommt, das die Sexualität zunehmend nach eingespielten Mustern verläuft - der Mann einen Orgasmus anstrebt und die Frau es vielleicht mitmacht, weil er es so will, ohne eine wirkliche

Herzensverbindung zu spüren. Nach vielen Jahren kann es ganz im Erliegen der Sexualität kommen, da die Frau diesen Sex nicht mehr mitmachen will, da emotional wenig erfüllend.

Der Wunsch der Frau nach körperlicher Verbindung steht eng in Bezug zu einer intensiven Kommunikation mit dem Partner. Das Gefühl, gewollt und gemeint zu sein und die volle Aufmerksamkeit zu genießen erweckt auch den Wunsch nach körperlicher Vereinigung der Partner.

Kommunikation: Förderlich für einen wirklichen Austausch sind die Instrumente des Zwiegesprächs und des "Ehrlichen Mitteilens". Beim

Zwiegespräch redet nur jeweils eine Person von sich (5 bis 15 min), dem Befinden,

den Gefühlen, ohne Vorwürfe an Andere zu geben. Das "Ehrliche Mitteilen" nach Gopal Norbert Klein umfasst die Ehrlichkeit zu dem wahren Befinden, Verletzlichkeit zeigen, Verantwortung für die eigenen Emotionen übernehmen.

Praktischer Übungsteil: Es finden sich jeweils zwei Personen zusammen, jeder hat 5 min zum "Ehrlichen Mitteilen", vorh. Hilfszettel für Jeden:

- Da ist der Gedanke, dass.....

- Ich fühle...

- Im Körper spüre ich...

Sexualität: Mit dem Aufbau einer wirklichen emotionalen Nähe durch die o.g. Kommunikationsformen kann auch der Wunsch nach körperlicher sexueller Verbindung wachsen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Verbindung,

Entspannung, sich Anschauen, das Herz öffnen. Diana Richertson hat die Methode des "SlowSex" in ihren Paarseminaren entwickelt. Dabei liegen die Partner in einer Scherenstellung entspannt (Frau auf dem Rücken, Mann auf der Seite zugewandt, ein Bein über die Hüfte der Frau gelegt, das andere unter dem angewinkelten Bein der Frau, eine Hand auf der weiblichen Brust). Der Penis muss nicht erregt sein, er kann mit etwas Gleitmittel (z. B.

Bio-Kokosöl oder Gleitmittel auf Silikonbasis) mit zwei Fingern in die Scheide der Frau eingebracht werden. Durch die Verbindung der beiden Sexualzentren kann ohne Aktivität Energie fließen - der Penis ist umhüllt von der Vagina, die Vagina ist erfüllt vom Penis. Es stellt sich ein Gefühl von Zeitlosigkeit, Leichtigkeit, Berührtsein und Gemeintsein ein. Auch ein Einnicken der Partner ist nicht störend, sondern zeugt von tiefer Entspannung in der Verbindung. Auch könnte sich daraus - aus der tiefen Ruhe heraus - Erregung entwickeln und als Sex in der bisher praktizierten Form weiter gehen, jetzt aber bereichert um eine nährenden Herzensverbindung...

QiGong mit Sigi Ahmann

Qigong ist eine alte chinesische Gesundheitsmethode. Sie stärkt die Lebensenergie. Sie dient der gezielten Vorbeugung gesundheitlicher Probleme.

Die Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele werden angeregt. Mit sanften, langsamen und fließenden Bewegungen soll jeder seinen Kopf frei kriegen. Es wird Achtsamkeit entwickelt, die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Ein Jeder wird motiviert sich zu erden.

Aikikendo - Schwertarbeit: Übungen zu Dynamik und Balance mit Randolph Umbach und Bertin Strotjohann

Mit dem Holzsword (Boken) als eine Art Verlängerung unseres Körpers gehen wir in achtsamen Kontakt mit unserem Gegenüber. Dabei können wir im fließenden Wechsel von Bewegung und Gegenbewegung wieder zu mehr innerer Balance, Klarheit und Gelassenheit finden. Indem wir in den Übungen (Katas) Tempo, Dynamik und Rhythmus selber bestimmen, erhöhen wir unsere Selbstwahrnehmung. Gerne Sportkleidung mitbringen.

Boule mit Jürgen Friedrich-Brüggemann

Gemeinsam Singen mit Hans-Martin Schwindt

Spontanworkshops sind jederzeit möglich!

Der Männertag lebt von den Angeboten der Teilnehmer. Jeder Teilnehmer kann einen Workshop anbieten.

Deine Workshop-Idee sende bitte per E-Mail an: mail@maennerforum-muenster.de